



Wo Menschen sich in Selbsthilfegruppen organisieren, sind klare Regeln für den Umgang miteinander sowie für organisatorische und finanzielle Abläufe notwendig. Ebenso wichtig sind aufmerksames Zuhören, die Integration neuer Mitglieder, gegenseitiges Vertrauen und die gemeinsame Analyse von Problemen, um passende Lösungen zu finden.

Die folgenden Gruppenregeln haben sich über Jahrzehnte bewährt und bilden die Grundlage unserer Arbeit.

Gruppenregeln der SHG Lebensumwege- Selbsthilfe bei Depressionen

1. Basisregeln:

- ❖ Höflichkeit
- ❖ Achtung
- ❖ Respekt
- ❖ Begegnungen auf Augenhöhe
- ❖ Anerkennung der Lebensleistung
- ❖ sich gegenseitig ausreden lassen
- ❖ eigene Beiträge so zu begrenzen, dass alle zu Wort kommen können

2. organisatorische Gruppenregeln:

- ❖ In Akut- oder Notsituationen ist die Selbsthilfegruppe kein geeigneter Ansprechpartner, und Einzelgespräche sind in solchen Fällen nicht möglich.
- ❖ Die Aufnahme neuer Mitglieder ist auf maximal 15 Personen begrenzt. Ist diese Zahl erreicht, sind keine weiteren Aufnahmen möglich.
- ❖ Aufgenommen werden nur hilfeschuchende Betroffene, die ernsthaft an ihrer Situation arbeiten und die Gruppe aktiv unterstützen wollen.
- ❖ Die Mitgliedschaft endet automatisch bei mehrmaligem, unentschuldigtem Fernbleiben über drei Monate ohne Rückmeldung, sofern keine Verlängerung beantragt wird.
- ❖ Innerhalb der Gruppe gilt absolute Vertraulichkeit. Bei Verstößen erfolgt der sofortige Ausschluss aus der Mitgliedschaft.
- ❖ Gruppenbesuche sollen regelmäßig erfolgen, um an der eigenen Situation arbeiten und sich aktiv in die Gruppe einbringen zu können.
- ❖ Je nach Teilnehmerzahl oder bei Verhinderung des Gruppenleiters entscheiden die Gruppenmitglieder eigenverantwortlich über die Durchführung oder den Ausfall der Veranstaltung und informieren alle Mitglieder über die bekannten Informationskanäle.
- ❖ Bücher aus der Gruppenbibliothek können bis zu vier Wochen kostenlos ausgeliehen werden; bei Verlust oder Beschädigung ist Ersatz zu leisten.

3. In der Gruppengesprächsrunde

- ❖ Die Mitglieder erscheinen möglichst pünktlich. Verspätete ordnen sich leise in die Gruppe ein, um den Ablauf nicht zu stören.
- ❖ Wer die Gruppe früher verlassen muss, teilt dies zu Beginn mit, um entsprechend zu Wort kommen zu können.
- ❖ In der Gruppe sprechen wir uns respektvoll mit „Du“ an und begegnen einander freundlich, offen, ehrlich, tolerant und auf Augenhöhe.
- ❖ Wir vertrauen einander und besprechen Probleme ernsthaft und konstruktiv, um gemeinsam Lösungen zu finden.
- ❖ Mobiltelefone sind während der Gesprächsrunde auszuschalten oder auf Vibrationsalarm zu stellen. Bei notwendigen Anrufen wird der Raum möglichst störungsfrei verlassen.
- ❖ Wenn zu Beginn nicht anders informiert, ist die Blitzlichtrunde Hauptthema des Abends. Sind Neue, Gäste oder Referenten anwesend, stellen wir uns dabei mit unserem Vornamen vor.
- ❖ In der Blitzlichtrunde kann jede Person in kurzen, themenbezogen und auf die eigene Person beschränkten Ich-Botschaften etwas zu sich sagen, ist dazu aber nicht verpflichtet.
- ❖ Unterschiedliche Meinungen werden respektiert, da es kein „richtig“ oder „falsch“ gibt.
- ❖ Vertiefende Gesprächsbedarfe zu bestimmten Themen können angemeldet und zeitnah in einem Themenabend behandelt werden.

4. DSGVO*, Mitgliedsstatus, Mitgliedschaft, Finanzen, Teilnahmemöglichkeiten

- ❖ In der Gruppe gilt absolute Vertraulichkeit zum Schutz der Persönlichkeit jedes Einzelnen.
- ❖ Sämtliche per E-Mail oder WhatsApp ausgetauschte Daten unterliegen der Datenschutz Grundverordnung (DSGVO) für Selbsthilfegruppen.
- ❖ Die gruppenbezogene Kommunikation erfolgt bei Kurznachrichten über die WhatsApp- Gruppe, ansonsten per E-Mail, wobei der jeweilige Absender die volle Verantwortung dafür trägt.
- ❖ In der WhatsApp- Kommunikation sind Inhalte möglichst kurz zu halten; Bilder, Videos oder ähnliche unnötige Zusätze sind zu vermeiden.
- ❖ Innerhalb der Gruppe gibt es nur den Status: „**Mitglieder**“.
- ❖ Die Beendigung der Mitgliedschaft erfolgt:
 - *bei Verstoß gegen die hier genannten Gruppenregeln*
 - *bei Fernbleiben über 3 Monate ohne entsprechende Mitteilung dazu*
 - *auf eigenen Wunsch*
 - *nicht ordnungsgemäßer Begleichung des Kostenbeitrages pro Person*
- ❖ Ehemalige Mitglieder können auf Anfrage, nach Information der Gruppe und einem Vorgespräch bei Bedarf wieder in die Gruppenmitgliedschaft zurückkehren.
- ❖ Jedes Gruppenmitglied hat pro Teilnahmeabend eine Stuhlmiete von 2,- € zu entrichten, die dann jeweils zum Monatsende mit dem Quartiersgeber abgerechnet wird.
- ❖ Bei Einzelgesprächen zahlen die Gesprächspartner die jeweilige Stuhlmiete für den Gruppenleiter und für sich selbst.
- ❖ Nach Rücksprache mit der Gruppe werden keine Fördermittel irgendwelcher Art beantragt, da für diese kein eigenständiges Gruppenkonto eröffnet werden kann.
- ❖ An Gruppenveranstaltungen können Gäste, Hospitierende oder Ehemalige nur nach Voranfrage und Rückbestätigung durch die Gruppe teilnehmen bzw. dazu eingeladen werden.

* Datenschutzgrundverordnung

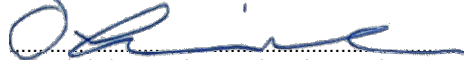
5. Beschlüsse, Verantwortlichkeit, Finanzverwaltung:

- ❖ Gruppenbeschlüsse werden nach Information der Mitglieder und deren Rückmeldung:
 1. *innerhalb der Gruppengesprächsrunde*
 2. *und nach Bekanntgabe durch Rundmail mit Lesebestätigung*
 getroffen.
- ❖ Die bestehenden Gruppenregeln können auf Anfrage überprüft und bei Notwendigkeit durch Mehrheitsbeschluss geändert / ergänzt werden.
- ❖ Gruppenleiter, Stellvertreter/in oder Gruppenabend- Verantwortliche/r gelten als weisungsbe-rechtigt, Ihren Anweisungen bzw. denen des Vermieters ist Folge zu leisten.
- ❖ Das Einsammeln der Stuhlmiete pro Gruppenabend oder Einzelgespräch liegt – ebenso wie die Abrechnung mit dem Quartiersgeber in der Verantwortung des Gruppenleiters.
- ❖ Über unsere Gruppenfinanzen wird jedem Mitglied auf Nachfrage Auskunft erteilt.
- ❖ Als Selbsthilfegruppe dürfen wir keine Spendenquittungen auszustellen

5. Ausschlüsse aus der Mitgliedschaft:

- ❖ Verstöße gegen die Gruppenregeln werden nicht geduldet und bedingen den Ausschluss aus der Gruppe und eine Wiederaufnahme- Sperre. Dazu zählen:
 - *Verletzungen des Datenschutzes, der Vertraulichkeit, des Verhaltens gegenüber anderen Mitgliedern in der Gruppe oder gruppenschädigendes Benehmen.*
 - *nicht kommuniziertes Fernbleiben von Gruppenveranstaltungen über einen Monat*

Beschlossen und verfasst und im derzeitigen Wortlaut fixiert von:



Olaf Lindenlaub, Gesprächsgruppenleiter der SHG Lebensumwege-Selbsthilfe-bei-Depressionen

Die Gruppenregeln können auf der Homepage <http://www.lebensumwege-selbsthilfe-bei-depressionen.de/> eingesehen werden.

Großefehn, den 24.01.2026